الخوف من الموت

وجهة نظر نفسية ونصيحة شرعية

تقديم فضيلة الشيخ الدكتور

ياسر برهامي

عفا الله عنه

بقلم الدكتور

محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

دار الإيمان

للطبع والنشر والتوزيع

إسكندرية ت ٥٤٥٧٧٦٩

دار القمة

لتوزيع الكتاب والشريط الشرعي

هاتف ٥٤٥١١٦٩ ت ٠١٢٢٠٠٢ ٥





رقم الإيداع

٢٠٠٧/٨٨٢٥

الترقيم الدولي

977/331/450/2



دار الإيمان
للطبع والنشر والتوزيع

١٩،١٧ شارع خليل الخياط - مصطفى كامل - اسكندرية
تليفون وفاكس: ٥٤٥٧٧٦٩ ت: ٥٤١١٩١٠ - ٥٢٢٢٠٠٢
E-mail: dar_aleman@hotmail.com

مقدمة فضيلة الشيخ
ياســر برهامــي

الحمد لله وأشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً عبده ورسوله ، صلى الله عليه وآله وسلم ...

أما بعد :

فإن رسول الله ـ ﷺ ـ قد أمرنا بالإكثار من ذكر الموت فقال : " **أكثروا من ذكر هاذم اللذات** " وأمرنا بزيارة القبور لتذكر الآخرة فقال " كنت نهيتكم عن زيارة القبور فزوروها فإنها تذكر الآخرة " .

ولقد بين لنا القرآن العظيم حقيقة الموت وأنه ليس انعداماً للإنسان بل انتقال من طور إلى طور في العلاقة بين الروح والجسد فكما كانت أرواحنا منفصلة عن أجسادنا قبل أن تدب الروح فينا ونحن أجنة ثم اتصلت اتصالاً خاصاً بلا إدراك ولا وعي فترة الحمل ثم اتصالاً

مباشراً تاماً حال الحياة وإن كان هذا الاتصال يختلف عنه بين النوم واليقظة فكذلك تفارق الروح الجسد عند الموت ولا شأن مختلف عن شأن الحياة وإن كان هناك اتصال ما ليس كالذي كان حين حلت فيه فإنها تعود إليه للسؤال والامتحان في البرزخ الذي يعقبه نعيم أوعذاب ثم تعود إليه يوم القيامة في اتصال أبدي لا ينتهي . .

والتفكير في الموت له جانب ايجابي عظيم الأهمية يتمثل في إدراك قصد الحياة الدنيا وقرب انتهائها، فيلزم الاستعداد للمرحلة التالية بالإيمان الصادق والعمل الصالح واليقين في لقاء الله . .

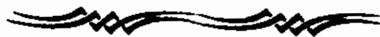
إلا أنه عند بعض الناس قد يأخذ جانباً مرضياً سلبياً يوسوس الشيطان والنفس الأمارة بالسوء للإنسان فيه باليأس وفقد الرجاء في رحمة الله والرعب المثبط والهلع المدمر الذي يمنع الإنسان خير الدنيا والآخرة . .

وهذا الجانب يغفله الكثيرون ممن يتكلم عن الموت وما بعده .. وجاءت هذه الدراسة المختصرة من أخي الكريم د. محمد شريف سالم لمحاولة علاج هذا الجانب السلبي .. أسأل الله أن ينفع بها في الدنيا والآخرة .

وكتبه

د. ياسر برهامي

غفر الله له ولوالديه ولسائر المسلمين



مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم المرسلين وعلى آله وصحبه ومن اتبعه إلى يوم الدين . أما بعد أخي القارئ .

منذ أن تبين للإنسان أن الموت هوالمواجهة الأخيرة مع المجهول لم يكن مفاجئاً له المعاناة الدائمة من الخوف منه خصوصاً من يعاني من القلق والتوتر والهلع.

وإذا كان الموت أمراً حتمياً فإنه من المستحيل الهروب من حقيقة الخوف منه ... خصوصاً إذا علمت أن الخوف من الموت يحدث لكثير من الناس رغم اختلاف ثقافاتهم.. فمعظم الناس ينفرون من الحديث عن الموت لأنه ينهي أي فرصة لهم للاستمرار في متع ومباهج الحياة [٤].

أما بالنسبة للإنسان المؤمن فالموت لا يمثل له ذلك

المجهول الذي يرهبه ويرعبه ولكنه قضاء الله وحكمته وكما أن للحياة حكمة كذلك فإن للموت حكمة وغاية .

إن اتجاهنا نحوالموت اتجاه متناقض ذلك لأننا نسلم به ولا ننكره ولكننا نكرهه ونتوقعه ونود أن يتأخر. نعترف به ولكن ننساه (٤) .

ومن الجدير بالذكر أيضاً أننا جميعاً نخشى الموت ولكن بدرجات متفاوتة...

[١] فالخوف من الموت بدرجة منخفضة أمر سوي وعادي ، بل ومطلوب طالما دَفَع إلى الاستعداد له بالعمل الصالح وعدم الاغترار بالدنيا .

[٢] والخوف من الموت بدرجة مرتفعة والتفكير في ذلك ليل نهار.. بدون القدرة على وقف هذا التفكير أمر غير سوي أي أنه علامة مرضية تدل على اضطراب انفعالي شديد ، خصوصاً إذا أدى إلى اليأس وترك

العمل بل وأحياناً ترك الواجب كمن يضيع من يقوت أويفقد الرجاء في رحمة الله .

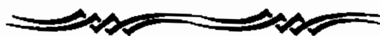
ومن ثم كان هذا البحث الموجز لعلاج مشكلة الخوف من الموت الذي يأتي أحياناً بصورة مبالغ فيها والتي تؤثر على أداء الإنسان في العمل والحياة.

وكتبه

د. محمد شريف سالم

أخصائي الطب النفسي

غفر الله له ولوالديه ولسائر المسلمين



علاج الخوف من الموت (٥)

أو كيفية التحكم في الخوف من الموت

الخطوة الأولى: معرفة السبب الحقيقي للخوف:

وفي هذا السياق يجب معرفة المراحل الثلاثة للموت:

المرحلة الأولى:

■ وهي مرحلة الاحتضار وحتى بداية الدخول في الغيبوبة... وفيها يخاف الإنسان من الموت أثناء النوم أوتحت المخدر أوالموت المفاجيء أوالموت في حادث.

المرحلة الثانية:

■ وهي لحظة الانسلال أوالدخول الفعلي في الغيبوبة وهي لحظة الموت الفعلية.

المرحلة الثالثة:

مرحلة ما بعد الموت وترتبط بالخوف من المحق ـ ومصير الأسرة وفناء الفرد ـ والتوقف عن الإنجاز ـ

أوالخوف من عذاب الآخرة وعذاب القبر.

دعنا الآن نتأمل كل مرحلة من هذه المراحل الثلاث لكي تعرف السبب الحقيقي للخوف.

عزيزي القارئ .. هل أنت خائف من الموت أم خائف من الحياة ؟

[١] إذا كان خوفك منصباً على المرحلة الأولى.. أو إذا كنت مهتماً بالمرحلة الأولى وهي مرحلة الاحتضار ... فأنت في الحقيقة تخاف من الحياة وليس من الموت لأنك في مرحلة الاحتضار مازلت حياً..

فلماذا أنت خائف ؟

- هل تخاف من الألم...؟
- هل تخاف من المعاناة...؟
- اسأل نفسك...
- ألم تعاني من أي مرض قبل ذلك ...
- ألم تشعر بعدم الراحة يوماً ما؟ .

■ هل تمكنت من التغلب على هذا المرض أوتلك المعاناة ؟

■ **.. إذا كانت الإجابة بنعم..**

أي أنك قد شعرت بالألم وأصبت بالمرض وتمكنت بفضل الله من الشفاء والتغلب على المرض والألم والمعاناة فأنت بفضل الله وعونه ورحمته سوف تتغلب على المرض والألم والمعاناة في أي فترة من فترات حياتك وسوف تتعامل بصبر وقوة وشجاعة مع عملية الاحتضار والموت . . .خصوصاً إذا علمت أن مرحلة الاحتضار والموت يسيرة وسهلة على من يسرها وسهلها الله عليه كسهولة خروج قطرة الماء من فَيِّ السقاء . . . روى الإمام أحمد عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ـ ﷺ ـ : «**إن العبد المؤمن إذا كان في انقطاع من الدنيا وإقفال إلى الآخرة نزل إليه ملائكة من السماء بيض الوجوه كأن وجوههم الشمس معهم كفن من**

أكفان الجنة وحنوط من حنوط الجنة حتى يجلسوا منه مد البصر، ثم يجيء ملك الموت حتى يجلس عند رأسه فيقول: أيتها النفس المطمئنة اخرجي إلى مغفرة من الله ورضوان ـ قال ـ فتخرج تسيل كما تسيل القطرة من فيِّ السقاء فيأخذها.....» (الحديث).

الآن اسأل نفسك مرة أخرى ألم تعاني يوماً ما من نوبة أنفلونزا أوبرد شديد وارتفاع في درجة الحرارة حتى ٤٠ درجة مئوية هل تغلبت على الحرارة بفضل الله ثم بالأسبرين والكمادات ألم تصب أنت أو عزيز عليك بكسر في الساق أوالذراع وذهبت للمستشفى وقمت بعلاج الكسر وذهب الألم.

إذن فالأمر سهل ويسير والعلاج موجود ومقبول ومقدور عليه لمن يتألم أويعاني من مرض ما قبل الموت بل وبصورة إنسانية محترمة.

هل تأكدت الآن أن المشكلة الحقيقية هي ليست

الخـوف من الموت بل من الحـيـاة.. بل لعلي لا أبالغ إذا قلت لك أن الموت أحياناً يكون نعمة من الله ومهرب من الألـم والكرب المستـمر والجروح والقـروح والاعتـماد على الناس والشكوى لهم بلا حول ولا قوة.



واجه همومك وخوفك من الموت

بتغيير اهتماماتك وتوجهاتك في الحياة

ربما كان لديك أفكار سلبية بأن الموت سوف يعوق تحقيق كل أحلامك وطموحاتك في الحياة وربما كان لديك أشياء كثيرة أردت تحقيقها وتأكدت الآن أنك لم تحقق إلا القليل منها.

هل لديك أفكار سلبية عن الموت ..؟

بمجرد تعرفك على فكرة سلبية اكتبها ... وحدد بعد ذلك أي نوع من التفكير السلبي قد وقعت فيه ... أو ابحث في الجدول المرفق عن نوع هذا الخطأ المعرفي ...والرد عليه.

بعد أن عرفت هذه الأخطاء المعرفية هل تستطيع النظر إلى مخاوفك والرد عليها بصورة عقلانية ومنطقية ؟ ... كما هو مبين أيضاً بالجدول .

والبديل هو: التفكير في الأشياء التي لم تتحقق والشعور باليأس وعدم الرضا.

والاختيار الأخير كم هوقاس ومحبط.

قال لي صديق يخاف الموت:

لا أحد في هذا الكون يمكن له تحقيق كل أحلامه ولكن أشياء كثيرة في الحياة استطعت أن أحققها.. لقد تمنيت أن أكون مدرساً وبالفعل عملت مدرساً فترة طويلة من حياتي.. تمنيت الزواج وتكوين عائلة وبفضل الله تزوجت وأنجبت وكان لي عائلة جميلة وبيت وسيارة.. بالتأكيد لم أفعل كل ما أريد ولم أحقق كل أحلامي ولكن أناس قليلون جداً هم من فعلوا ذلك.. ولكن عندما تحين لحظة موتي لابد أن يكون هناك توافق بين أحلامي كطفل وقدراتي كإنسان بالغ.. بمعنى أنني أستطيع أن أفكر بالإنجازات التي تحققت في حياتي خصوصاً تلك التي ساعدتُ فيها الأخوة والأبناء والأصدقاء وكانت خالصة لوجه الله وأن أستمتع بعد

ذلك بالرضا بفضل الله ونعمته وأحمد الله على ذلك...

بمجرد أن فكر صديقنا بهذه الطريقة بدأ في الشعور بالتحسن لأنه لم يعد يشعر أن الموت هونوع من الهزيمة والإحباط.. خصوصاً بعد أن علم أن هناك....حياة أبدية أخرى أجمل وأمتع بلا ألم أومعاناة.....

إذن الرغبة في الكمال والإتقان والدقة والخلود هي سبب الإحباط وليس الخوف من الموت.

المرحلة الثانية من مراحل الموت:

وهي لحظة الموت الحقيقية أومرحلة الانسلال إلى الغيبوبة والنهاية..

مرحلة لا يعلمها إلا الله وكل ما يقال عنها إجتهادات ولم يرها عالم كي يصفها..

ويصفها ويتخيلها كثير من المرضى أنها سوف تكون لحظة رعب رهيب وأنها تمثل فقد السيطرة على النفس.. هؤلاء المرضى لم يموتوا وبالتالي ملاحظاتهم ليست وصفاً لمرحلة الانسلال من الحياة للموت .. ولا

أحد يستطيع أن يصفها... هل هي كذلك ؟.

... بالتأكيد الأمر أهون من ذلك على المؤمن لأنه بالفعل يعيش قريباً من هذه اللحظة يومياً مرة أومرتين عند لحظة دخوله في النوم... يقول الله تعالى : ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾ ...حيث تُقبَض أرواح الأموات إذا ماتوا، وأرواح الأحياء إذا ناموا فتتعارف ما شاء الله أن تتعارف ﴿ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ ﴾ .. التي قد ماتت.. ﴿ وَيُرْسِلُ الأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾ أي إلى بقية أجلها، وقال ابن عباس رضي الله عنهما : يمسك أنفس الأموات ويرسل أنفس الأحياء ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (١).

[الزمر : ٤٢] .

لذلك لا يوجد شيء عليك فعله تجاه هذه المرحلة.

المرحلة الثالثة من مراحل الموت

✪وهي الفترة ما بعد الموت الفعلي..

✪ مرة أخرى اسأل نفسك عن سبب خوفك ؟؟

✓ حدد الأفكار السلبية التي تَعبُر وتقتحم عقلك أثناء تفكيرك في الموت.

✪ كتب ألفريد نوبل الكيميائي الشهير في وصيته أن يدفنوه بعد أيام من الوفاة خوفاً من أن يدفنوه حياً.

✪ وكتب أديب شهير آخر ورقة ووضعها إلى جوار سريره .. لم أمت بعد وإن كنت أبدو كذلك ! فهو أيضاً خائف أن يدفنوه حياً.

✪ يقول مريض.. ماذا أفعل لو أفقت من غيبوبتي ووجدت نفسي..وقد دفنوني حياً!

✓ لو كان هذا هو سبب خوفك فأنت مرة أخرى تخاف وتفكر في الحياة وليس الموت.. لأنك ما زلت

حياً..

✪ ولو حدث هذا فبدلاً من الخوف والحزن والإحباط..

✓ ركز في حفر طريقك من القبر إلى الخارج ووصي من حولك بوضع قليل من التراب على غطاء القبر لسهولة الخروج.

✓ وعليك بحمد الله أولاً ثم الفرح والسرور وعمل احتفال بمناسبة عودتك لأهلك وأحبابك وحياتك.

✪ ومع أن معظم الناس لا يبدون أي مخاوف تجاه إمكانية الدفن وهم أحياء لأنها فكرة خيالية غالباً ولكن كثيراً منهم يخاف مما سوف يحدث أثناء فترة فقدان الوعي.

✪ فإذا كنت أنت من هؤلاء الناس.. فتذكر أن الجراحين يقومون بتخدير مرضاهم أثناء العمليات الجراحية حتى لا يشعروا بأي ألم أومعاناة..

✪ أتذكر أن أحد المرضى كان يرتعد خوفاً من أنه بعد الموت سوف يكون هناك العدم وهولن يتحمل ذلك.. ولكنه بعد أن كتب هذه الفكرة في مذكراته اليومية استبدلها بفكرة منطقية أخرى وهي :-

✓ بما أنه بعد الموت سوف يكون هناك عدم فمن المؤكد أنه ليس هناك شيء أبكي عليه..

✓ ومع أنه ارتاح لهذه الفكرة التي جعلت مخاوفه تذهب.. ولكني أقول له لا ليس هناك عدم !!..

✓ ■ ارجع إلى الله ... متوكلاً عليه مستعيناً به.

■ أد الصلاة على وقتها

■ بر والديك

■ أحسِن إلى الخلق ... تعيش في روضة من رياض الجنة.. حتى تقوم الساعة.

✓ **الجدول التالي يشمل** عدة أفكار سلبية وغير منطقية عن الموت ربما عانيت من إحداها يوماً ما .. فند

هذه الأفكار وحاول التغلب عليها بمساعدة المعلومات والأفكار التي حصلت عليها بعد قراءتك لهذه الدراسة:

الخطوة الأولى:

وصف الحدث أوالفكرة التي سببت القلق أو المعاناة

- فكرة أن أكون فعلياً من الأموات
- أوفكرة الموت
- أوفكرة موتي

الخطوة الثانية:

أكتب مشاعرك السلبية تجاه هذه الأفكار.. وحدد درجة لكل من هذه المشاعر على مقياس يبدأ من صفر – ١٠ ... اختار من الكلمات الآتية :

- حزين
- قَلق
- غاضب

- مذنب
- وحيد
- يائس
- محبط............ الخ

	المشاعـــــــر	الدرجة
١	خوف	٩
٢	محبط	٧
٣	....	....
٤	....	....
٥	....	....
٦	....	....

الخطـــوة الثالـــثـــة

طريقـــة الأعمدة

١- تسجيل الأفكار السلبية عن الموت وإعطاء درجة لكل منها .

٢- تسجيل الرد الايجابي على كل فكرة وإعطاء درجة عن مدى اعتناق هذا الرد .

٣- تكرار تسجيل الأفكار والرد عليها وملاحظة التحسن في درجات الرد .

الأفكار الذاتية السلبية اللاواعية ودرجة الاعتقاد فيها (صفر ــ ١٠)	الردود العقلانية وذلك بتبديل تلك الأفكار السلبية بأخرى عقلانية ودرجة اعتقادك في هذه الردود (صفر ــ ١٠)

[١]خايفة أموت وأسيب عيالي مين يربيهم، لوغسلت المواعين أوالهدوم أقول غسلتهم علشان خلاص حموت،أخاف أنام على السرير لأني أظن حموت عليه،لما البنت الصغيرة تبكي أقول بتبكي عليّ أكيد عارفة إني حموت.	لوكنت حموت فالأولى أن أغسل المواعين بدلاً من تركها غير نظيفة ولومقدر لي الموت حموت ولوعلى الأرض.
[٢] لوغسلت المواعين أقول غسلتهم علشان حموت، أنام على الأرض لأن الناس بتموت على السرير ، لوحد مات بطريقة أقول حموت زيه.	غسلت المواعين ونمت على السرير كتير ورغم كده مامُتش لأن ميعادي لم يات بعد.

[٣] أخاف أغسل علشان سلفتي ماتت بعد الغسيل بيومين ، وبطلت أعمل محشي لأن سلفتي ماتت بعد ما عملت محشي بيومين .	كام مرة غسلت وعملت محشي قبل كده وماُمتش إشمعنا لما ماتت سلفتي بفكر كده،كل الناس بتغسل وكتير بيعمل محشي ومحصلش حاجة .
[٤] كل ما أسافر أقول خلاص مش حشوف أهلي ، أي كلمة كويسة أسمعها أقول بيقولوا كده علشان خلاص حموت ، مش عاوز أشتري أي حاجة لا هدوم ولا أكل ولا أي شيء جديد، أشتري ليه ؟ مَنا خلاص حموت.	بدل ما أحول الحياة الجميلة والكلام الجميل إلى أفكار تعكر حياتي الأولى أن استمتع بها والموت محدش يعرف ميعاده إلا الله .

[٥] أقعد أدور على زوجة مدة طويلة ، ولما لقيت وحده كويسة حاسس إني خلاص حموت قبل ما أجوز ، كسلان مش عارف أكمل الموضوع وأظلمها معايا، وتكون أرملة بدري.	الموت محدش يعرف ميعاده ، ولوكل الناس فكروا بهذه الطريقة كان العالم انتهى .
[٦] مرة عرفت إن واحد نام الظهر مات وهونايم بطلت نوم الظهر وبعد كده خايف أنام ليل ونهار.	هل عدم النوم حياخر الموت وهل وأنا صاحية الموت مش حيجي .
[٧] دايماً خايفة لما العيد يجي لأن ابني مات في العيد .	العيد فرحة ولازم الواحد يفرح بيه بدل من ضياعه في القلق ، والموت بيأتي في العيد وغير العيد .

[٨] أفكر في الموت علطول،تعبان طول الوقت،أي نخزات في صدري أقول ده سرطان أومرض في القلب وتكون سبب الموت،رحت لدكاتره كتير مش قادر أصدقهم إني سليم، حاسس إنهم بيخبوا عليّ إني حموت .	ليه الأطباء حيخبوا عليّ وإيه مصلحتهم في كده ، كام مرة فكرت في كده ولم أمت .
[٩] خايف أموت وأنا نايم علشان كده مابنامش خالص ، خايف أموت وأنا بصلي، علشان كده بطلت أصلي ، كل ما أفتكر بكره أقول هوحيطلع عليّ بكره .	لوحموت فالأولى إني أصَلّي علشان أقابل ربنا وهوراضي عليّ والموت ملوش علاقة بالنوم ولا الصلاة .

[١٠] دايماً حاسة إني حموت، لوحصل كذا ... يبقى حموت، لو لبست الحاجة دي يبقى حموت، لوخرجت النهاردة يبقى حموت، لو ضحكت يبقى دي آخر ضحكة.	دا الموت راحة وأفضل من هذه الأحاسيس، والموت بتاع ربنا محدش يعرف ميعاده، ولازم الواحد يعيش حياته ويسيب الغيب لله .
[١١] أمي ماتت بورم في المخ، خايف يجي لي ورم وأموت زيها، أي إنسان أحبه، أخاف عليه من الموت، وأتخيل إن حد قتله أومات في حادث وأدعيله طول النهار والليل .	كل إنسان بيموت أياً كان سبب الموت وكل إنسان له ميعاد وهل الدعاء حيأخر الموت .

[١٢] خايفة أروح بيتي لأني في البيت بفكر دايماً ، خايفة أموت وحدي ومحدش يعرف ، وجسمي يعفن ويتحلل ، ومش عارفة مين يخلي باله من العيال .	إيه إللي يفرق الجسم تعفن في البيت ولا في القبر وهولازم يتعفن ويتحلل، وربنا هوإللي بيرزق وبيحمي مش أنا.
[١٣] أنا خايفة قوي أموت وجوزي يتجوز عليّ ومراته تضرب العيال ، ومش عارفة مين تكون في معيته في الجنة.	حيضرني إيه لوإجوز بعد ما أموت ، والأولاد أبوهم حيخاف عليهم ، وأدخل الجنة الأول وبعدين أفكر في اللي حيحصل فيها.

[١٤] دايماً أفكر الميت يبقى حاسس بإيه وهو ميت، الدود حياكلنا، طب تبقى الحياة لزمتها إيه.	الحكمة تقول (وهل يضر الشاة سلخها بعد ذبحها) ، الحياة مزرعة الآخرة ولازم أعمل صالح من أجل الآخرة والمؤمن في الجنة يسعد بحياة خير من الدنيا .
[١٥] واحد صاحبي عنده عشرين سنة مات ، خايف أموت صغير زيه ، خايف أنام لأنه مات وهو نايم ، طول الليل أحاول أكون صاحي .	الموت ملوش علاقة بالسن ولا بالنوم كل واحد له ميعاد محدد .

[١٦] لما أي حد يموت ولاّ أفتكر الموت ، جسمي يتلج ، لوحد مات بالقلب أخاف على قلبي ، ولومات باي حاجة كأني حموت زيه .

الموت حق على كل البشر ومش حتفرق أموت بالقلب ولا باي حاجة ، أعيش أيامي ولما الموت يجي حموت زي أي حد ومش حتفرق يومها أياً كان سبب الموت .



الخطـــوة الرابعـــة

أعـد تقـيـيم أفكارك الذاتيـة على نفس المقـيـاس السـابق من (صـفـر ـ ١٠) .. وقـارن بـين درجـتـهـا الآن والدرجات السابقة..

سـوف تلاحظ مـدى تحسن حـالتك .. وهكذا أعـد المحاولة مرات ومرات حتى تصل درجة المعاناة (٢) أو أقل ..

ثم ضع عـلامـة (✓) على الجملة التي تنطبق عليك :

- لا يوجد تحسن ( )
- تحسن بسيط ( )
- تحسن ملحوظ ( )
- تحسن كبير ( )

وتكرار ذلك مرات ومرات .....

تفكير .. مـــاذا لـــو..

إن الخوف المرضي من الموت يتضمن نظرة مأساوية للمستقبل وشعور مستمر من الشك وهذه الأفكار دائماً تبدأ بـ .. **ماذا لو..**

- ماذا لومُت بالفعل الآن
- ماذا لولم يتأكدوا من موتي قبل الدفن
- ماذا لوكانت دقات القلب وضيق النفس والدوخة مقدمات للموت
- ماذا لومُت وتزوج زوجي زوجة أخرى
- ماذا لونِمت على السرير أونِمت الظهر وفعلاً مُت
- ماذا لوعملت محشي ومُت بعدها زي ما ماتت سلفتي بعد ما عملت محشي .

هناك طريقة مفيدة للتعامل مع أفكار ؛

(.. ماذا لو..) وهي ..

✍ أن تخطوخطوة وراء (.. ماذا لو..) واسأل نفسك وبعدين ؟..وإيه يعني ؟..

✍ ثم خطوة أخرى سائلاً نفسك ماذا يمكن أن أفعل بالعقل والمنطق إذا تحقق فعلاً ما أفكر فيه ؟ ..

✍ والخطوة الثالثة ماذا يمكن أن تكون النتيجة إذا حدث فعلاً ما أخشاه ؟..

✍ أخيراً اسأل نفسك ماذا تقدر على فعله لتحضير نفسك لمواجهة ما تخشاه إذا حدث فعلاً وهومحور النصيحة الشرعية التي هي جزء من عنوان ومحتوى هذا الكتيب .

✍ إذا ظهر لك أن هذه الطريقة سخيفة ومنافية للعقل وهي فعلاً كذلك ... تذكر أن كل مخاوفك عن الموت وأفعالك تجاهها .. من عزلة وترك العمل أوالدراسة أوبُعد عن الناس .. تُمارس بسخف وبطريقة منافية للعقل ..

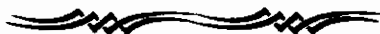
✍ إذن ... إذا خطر ببالك ماذا لو... قل وبعدين

✍ وبعد ذلك سوف ... وبعدين

✍ وبعد ذلك سوف ...

✍ ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث ...

النتيجة الايجابية للرد المنطقي .... كيف أعد نفسي لهذا اليوم ...





العلاقة بين الخوف من الموت والتدين [٤]



[١] إن الملحد الذي لا يؤمن بأن هناك جحيماً يخشاه لا يؤمن كذلك بأن هناك نعيماً يتوقعه ويأمل فيه ... ولذلك نجد أن خوفه يكون من التحلل والفناء والغياب وفقد متع الدنيا والتوقف عن الإنجاز.

[٣] أما في المتدين فإنه يحاول التحكم في قلقه بالتفكير في الموت على أنه بشير بحياة جديدة وبالشعور أن الله رؤوف رحيم ويعقد آمالاً عراضاً على كرمه يوم القيامة.

✪ وتتضمن طرق الاستعداد للموت: التوبة.. الاستغفار.. ذكر الله.. العمل الصالح، بما يوفر القناعة الانفعالية والصفاء والهدوء والسكينة والتحرر من الخوف من الموت.

والإيمان بالموت يتناول أموراً (٢)

منها تحتمه على من كان في الدنيا من أهل السموات والأرض من الإنس والجن والملائكة وغيرهم من المخلوقات، قال الله تعالى : ﴿ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلاَّ وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾ [القصص :٨٨] ،وقال تعالى : ﴿ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلالِ وَالإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾ ﴾ [الرحمن : ٢٦-٢٧] ، وقال تعالى ﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلاَّ مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾ ﴾ [آل عمران : ١٨٥] .

ومنها إن كلاً له أجل محدود وأمد ممدود ينتهي إليه لا يتجاوزه ولا يقصر عنه،قال الله تعالى :﴿ وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٣٤﴾ ﴾ [الأعراف :٣٤] .

وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٤٢) ﴾.

[الزمر : ٤٢] .

ومنها الإيمان بأن ذلك الأجل المحتوم والحد المرسوم لانتهاء كل عمر إليه لا إطلاع لنا عليه ولا علم لنا به، وأن ذلك من مفاتح الغيب التي استأثر الله تعالى بعلمها عن جميع خلقه فلا يعلمها إلا هو، كما قال تعالى: ﴿ وَعِندَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لا يَعْلَمُهَا إِلاَّ هُوَ ﴾ [الأنعام : ٥٩] . وقال تعالى ﴿ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ﴾ [لقمان : ٣٤] .

ومنها ذكر العبد الموت وجعله على باله.. قال البخاري رحمه الله تعالى في كتاب الرقاق من صحيحه: باب قول النبي - ﷺ - " **كن في الدنيا كأنك غريب أوعابر سبيل** " ،وكان ابن عمر رضي الله عنهما يقول: " **إذا أمسيت**

فلا تنتظر الصباح ، وإذا أصبحت فلا تنتظر المساء ، وخذ من صحتك لمرضك ، ومن حياتك لموتك" .

ومنها ـ وهوالمقصود الأعظم ـ التأهب له قبل نزوله، والاستعداد لما بعده قبل حصوله، والمبادرة بالعمل الصالح والسعي النافع قبل دهوم البلاء وحلوله.



الأسباب والعلاج

بعد قراءة ما سبق وفهمه وتنفيذه هل ما زلت تعاني من الخوف من الموت ؟ .

هل سبب لك هذا الخوف تعطيل أعمالك أوإهمال دراستك أواعتزال الناس ؟ .

إذن...أنت في حاجة لاستشارة طبيبك النفسي فربما تعاني من أحد الاضطرابات الآتية...

[١] القلق :

عندما يصاحب الخوف من الموت انشغال البال والتوتر والعصبية وسرعة الانفعال وصعوبة التركيز والارتباك والأرق والأحلام المزعجة والإرهاق وسرعة دقات القلب وصعوبة البلع وسوء الهضم والانتفاخ والشعور بالألم في الجسم والتنميل وضيق الصدر وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق.... هذه الأعراض هي أعراض القلق النفسي...

اطلب الحل من طبيبك النفسي... ثم :

- ممارسة الرياضة
- تجنب ما يثير الأعصاب
- تقليل المنبهات وعدم التدخين
- الاستجمام في أيام الأجازات
- التفكير بواقعية.. بدون انفعالات
- السيطرة على ردود الأفعال
- التدريب على الاسترخاء

[٢] الاكتئاب:

عندما يصاحب الخوف من الموت الحزن والتشاؤم وفقدان اللذة والأمل والطموح وضيق الصدر والقلق وعدم الاهتمام وفقد الشهية والوزن وضعف الطاقة العامة والتعب وبطء الحركة والتردد والنسيان والأرق والألم... هذه الأعراض هي أعراض الاكتئاب..

اطلب الحل من طبيبك النفسي... ثم ...

- اجعل أهدافك في حدود إمكانياتك

- حدد ما هومطلوب منك واعمل ما تستطيعه
- تجنب الوحدة
- مارس الرياضة
- اخرج مع الأصدقاء للحدائق والمتنزهات المباحة.
- لا تتخذ قرارات مهمة حول مستقبلك وحياتك مثل الزواج والطلاق أوالاستقالة من العمل أوترك الدراسة دون استشارة من حولك من الأحباب والأصدقاء وانتظر حتى تذهب أعراض المرض.

[٣] الوسواس القهري:

عندما تكون فكرة الخوف من الموت متواصلة ومتسلطة ومستمرة ليل نهار تقتحم العقل وتلازمه مع العجز عن دفعها أوطردها أوالتخلص منها وتسببها في كثير من القلق والإزعاج مع التأكد أنها فكرة خيالية غير حقيقية ولا منطقية ... فهي إذن فكرة وسواسية ...اطلب الحل من طبيبك النفسي...

[٤] رهاب أو " فوبيا " الموت:

عندما يكون الخوف من الموت متعلق برؤية الميت أوالكفن أوالجنازة أوالقبر أوعظام الميت أومتعلقات الميت أولمس هذه الأشياء أوذكر الموت وطريقة الدفن .... وبعيد عن ذلك لا يوجد أي قلق أوخوف ....هذه الأعراض هي أعراض رهاب أوفوبيا الموت ... اطلب الحل من طبيبك النفسي...

[٥] الهلع:

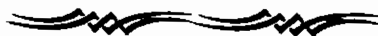
عندما يصاحب الخوف من الموت شعور قوي بالرعب يأتي بشكل مفاجيء ويرافق هذا الشعور أعراض جسدية مثل خفقان القلب بقوة، التنفس بسرعة، الرجفة، ارتعاش القدمين وغالباً ما يراودك أفكار مخيفة وتعتقد أن أمراً مرعباً وفظيعا سوف يحدث لك وتحاول تجنب ذلك أوالهروب منه... هذه الأعراض هي أعراض الهلع.. اطلب الحل من طبيبك النفسي...

[٦] أسباب أخرى:

سوف يذكرها لك طبيبك النفسي وسوف يقدم لك الحل المناسب.

الخلاصة

الخوف المحدود من الموت والذي لا يؤثر على وظائف الإنسان وسعادته بصورة سلبية هوأمر طبيعي ولكن الخوف من الموت الذي يصاحبه اضطراب في حياة الإنسان ... ومشاعر الخوف من الموت هي عرض مصاحب لعديد من الاضطرابات النفسية القابلة للشفاء تماماً بفضل الله أولاً ثم مساعدة الطبيب النفسي حتى يستعيد الإنسان توازنه وتقبله لمسؤوليات ومتاعب الحياة.



الخاتمة (٣)

ولا يسعني هنا إلا أن أُذكرك أخي أن المنهمك في الدنيا . . المكب على شهواتها . . يغفل قلبه عن ذكر الموت، وإذا ذُكِّر به كرهه ونفر منه ، أولئك هم الذين قال الله فيهم : ﴿ **قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ** ⁽٨⁾ ﴾ [الجمعة: ٨] .

✪ ثم الناس، إما منهمك، وإما تائب مبتديء، وإما عارف منته . . .

✪ أمَّا المنهمك فلا يَذكُر الموت وإن ذَكَرُه فيَذكُره للتأسف على دنياه ويشتغل بمذمته، وهذا يزيده ـ ذكر الموت ـ من الله بعداً.

✪ أمَّا التائب فإنه يكثر من ذكر الموت لينبعث به من قلبه الخوف والخشية فبقى بتمام التوبة.

✪ أمَّا العارف فإنه يذكر الموت دائماً لأنه موعد للقائه بحبيبه . . والمحب لا ينسى قط موعد لقاء الحبيب.

✪ ثم إن أنجح طريق في ذكر الموت أن يكثر ذكر

أشكاله وأقرانه الذين مضوا قبله فيتذكر موتهم وصورهم وأحوالهم ، وكيف خلت منهم مساجدهم ومجالسهم وانقطعت آثارهم وأنه مثلهم وستكون عاقبته كعاقبتهم، فملازمة هذه الأفكار مع دخول المقابر ومشاهدة المرضى هوالذي يجدد ذكر الموت في القلب فيستعد له ويتجافى عن دار الغرور ولا يجد في قلبه خوف من الموت أوالمرض أوالجنائز أوالمقابر بكثرة التعرض لهذه الأشياء.. ومهما طاب قلبه بشيء من الدنيا ينبغي أن يتذكر في الحال أنه لابد من مفارقته .

✪ ولذلك لابد من المبادرة بالعمل الصالح ..عن النبي - ﷺ - أنه قال: " **اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك** " .

نسأل الله تعالى أن لا يجعل لنا بعد الموت حسرة إنه سميع الدعاء.

كتبه / د. محمد شريف سالم
غفر الله له ولوالديه ولسائر المسلمين

المراجـــــع

[١] تفسير القرآن العظيم ـ الحافظ ابن كثير.

[٢] معارج القبول ـ الشيخ حافظ ابن أحمد حكمي.

[٣] تهذيب موعظة المؤمنين ـ الشيخ محمد جمال الدين القاسمي.

[٤] قلق الموت ـ الدكتور أحمد محمد عبد الخالق.

(5) Feeling Good, David Burns.

(6) Understanding & coping with anxiety, Isaac Marks.

للاتصـــال والمراسلـــة

د. محمد شريف سالم ـ أخصائي الطب النفسي
٨٨ شارع عبد السلام عارف ـ محطة ترام جليم ـ
الإسكندرية ت / ٥٨٥٤٨٣٦

كتيبات وأبحاث تُطلب من المؤلف شخصياً

- الاكتئاب
- القلق
- الهلع
- الفصام
- الصرع
- الزهايمر
- القلق الجنسي
- المخاوف
- مخاوف الأطفال
- الخوف من الموت
- الصبر
- التفكر
- الاسترخاء
- مشكلة التدخين
- قواعد احتواء المشكلات الزوجية
- مشكلة الإدمان
- الاعتداء الجنسي على الأطفال
- التدريب على علاج التوتر النفسي
- الوسواس القهري « دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء» .
- وسواس الطهارة والصلاة « مدخل لعلاج الوسواس القهري الديني » .
- وأخرى ...